



HOLA PADRES,

De niño, probablemente ayudó a su mamá, papá, abuelos, etc. en la cocina a preparar comidas. Lo que probablemente no sabía es que estaba desarrollando valiosas habilidades para la vida. Revolviendo la mezcla para panqueques, midiendo una taza de agua, estirando la masa... todas estas tareas de cocina ayudan a los niños a desarrollar las habilidades académicas, cognitivas y motoras necesarias. ¡Cocinar y preparar bocadillos con sus hijos ofrece una amplia variedad de oportunidades para aprender y crecer! En este boletín, encontrará recetas fáciles para hacer bocadillos durante el verano que usted y sus hijos pueden hacer juntos o solos.

ACTIVIDADES

BEBÉS (3 -18 MESES)

PALETAS DE FRUTAS CONGELADAS

MATERIALES:

- Tazón
- Palitos de helados
- Vasos plástico

INGREDIENTES:

- 1/3 taza de cada uno de: kiwi picado, sandía, fresas, piña.
- 1/4 taza de jugo de piña fresco o jugo de naranja

DIRECCIONES:

- Combine todas las frutas picadas en un tazón y llene cada vaso con frutas.
- Agregue jugo y ponga un palito de paleta en cada vaso.
- Coloque los vasos en el congelador durante unas horas hasta que se congele.
- Sáquelo del congelador y retire las paletas de los vasos, poniéndolas bajo agua tibia durante unos segundos.
- ¡Dale la paleta de fruta congelada a su hijo/hija y disfrútelas!

[Pulse aquí](#) para más recetas.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

¡MERIENDA – PLANETA TIERRA!

MATERIALES:

- Colorante de alimentos
- Tazón
- Cuchara

INGREDIENTES:

- 16 onzas de yogur de vainilla
- 1/4 taza de arándanos
- 1/4 taza de granola

DIRECCIONES:

- Ponga el yogur en el tazón.
- Agregue colorante verde y azul para alimentos y extiéndalo con una cuchara para que parezca la tierra.
- Deje que su hijo/hija rocíe un poco de granola sobre el yogur (tierra) para hacer montañas y colinas.
- Deje que su hijo/hija agregue arándanos alrededor de la tierra para que parezcan lagos.
- Disfruta comiendo tu "tierra".

[Pulse aquí](#) para más recetas.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

COLLARES DE FRUTAS

MATERIALES:

- Cuerda elástica
- Aguja de hilo
- Tijeras

INGREDIENTES:

- Frutas y bayas frescas (uvas, fresas, arándanos, etc.)

DIRECCIONES:

- Deje que su hijo/hija lave las frutas.
- Corte trozos de hilo elástico de dos pies de largo y enhebre cada uno en una aguja de hilo.
- Comience cada collar con una pieza de fruta anudada en su lugar para sostener todas las "cuentas" de fruta en el collar.
- Coloque platos para que cada niño trabaje en su collar y cree su propio patrón.
- Cuando termine, disfrute comiendo su "collar".

[Pulse aquí](#) para más recetas.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

PIZZA DE SANDÍA Y FRUTA

MATERIALES:

- Licuadora de alta velocidad o batidora eléctrica
- Cuchillo

INGREDIENTES:

- Una sandía entera
- 6 onzas. de moras
- Fresas
- 1/2 cucharadita de vainilla
- Crema batida
- 6 onzas. de arándanos
- Menta fresca

DIRECCIONES:

- Corte con cuidado la sandía en una forma redonda de 1 pulgada. Corta unas 5 fresas por cada pizza que planeas hacer. Pica la menta.
- Use una licuadora de alta velocidad o una batidora eléctrica para batir la crema y la vainilla hasta que estén firmes (¡no mezcle demasiado u obtendrá mantequilla!)
- Deje que su hijo/hija extienda la crema batida sobre la sandía, luego cubra con bayas y menta.
- Corte cada pizza en ocho porciones iguales y sívalas inmediatamente.

[Pulse aquí](#) para más recetas.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

BOCADITOS DE BANANA CONGELADAS RELLENAS DE CHOCOLATE

MATERIALES:

- Palitos de helado (opcional)
- Bandeja para hornear
- Cuchillo
- Un sorbete/pajita

INGREDIENTES:

- 2 bananas
- 1/4 taza de chispas de chocolate

DIRECCIONES:

- Corte las bananas en rodajas de 3/4 de pulgada de grueso.
- Colóquelos planos sobre una bandeja para hornear.
- Use el sorbete/pajita para hacer un agujero en el medio de cada rodaja.
- Deslice un palito de helado a través de la rebanada, de abajo hacia arriba.
- Derrita el chocolate en el microondas a temperatura media-alta durante aproximadamente 1-2 minutos.
- Rellena los huecos con el chocolate derretido.
- Coloque la bandeja en el congelador durante 10 a 20 minutos hasta que las bananas estén congeladas.
- Saque las bananas congeladas y disfrute.

[Pulse aquí](#) para más recetas.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Cuando cocine con sus hijos, pídeles que lean las recetas. Para los niños más pequeños, comience leyendo números como "2" tazas de harina.
- Trate de dejar que sus hijos: laven frutas y verduras en el fregadero, agreguen elementos a los platos (como verduras picadas), huelan la comida, las hierbas y las especias que esté usando, etc.
- Promueva la independencia; mantenga una selección de verduras listas para comer en el refrigerador. Deje la fruta fresca en una canasta donde los niños tengan acceso a ellas.
- Use un cortador de galletas para hacer formas con rebanadas de queso, pan integral o tortillas integrales, ensarte brochetas de frutas o enséñele a sus hijos cómo comer frutas cortadas en cubitos con palillos.